

INHALT

SILVER ECONOMY – DAS LEBEN IN REVOLTE 9

1

ALLES ALTERT, AUCH DIE BIBEL 15

Es wird doch immer nur schlimmer, oder? 17

Nur auf die Nachkommen programmiert 19

Rites de passage – die Lebenstreppen des Menschen 25

2

EWIGES LEBEN ODER

WIE MAN DAS ALTERN AUFSCHIEBEN KANN 33

Die Hydra und der wunderbare Mechanismus

der Reparatur 35

Ein Herz auf Raten? 41

3

UNSER EVOLUTIONÄRES PROGRAMM –

DER WEGWERFKÖRPER 47

Altern muss nicht sein 49

Die Sache mit den Ressourcen 54

Sex gibt es nicht ohne Kosten 59

Aristokratische Fruchtfliegen 63

4

STERBETAFFELN – WER GELD HAT, LEBT LÄNGER	67
Wenn das Sterberisiko zu- oder abnimmt	69
Genetisch oder selbstverschuldet?	72

5

ÜBERLEBEN UNTER WIDRIGEN BEDINGUNGEN	75
Ein außergewöhnlicher Fund im Tschad	77
Der noch «ursprüngliche» Bimoba-Stamm	83
Schwangerschaft versus Infektionskrankheiten	87
Wozu Großmütter gut sind	92

6

JEDE WOCHE VERLÄNGERT SICH UNSER LEBEN	
UM EIN WOCHENENDE	97
Cholera und Pest – woran wir einst starben	99
Die neuen Todesursachen	106
Die Medizintechnik und der weniger	
bedrohliche Herzinfarkt	110
Man kann sich das Leben auch vermasseln	114

7

BABYBOOMER UND VIELE ALTE	121
Unruhe unter den Totengräbern	123
Von der Pyramide zum Wolkenkratzer	125
Grüner und grauer Druck	129

8

ALTERN IST EINE KRANKHEIT 135

- Krebs und die Concorde-Katastrophe 138
Immer mit Nebenwirkungen –
ein normales Altern gibt es nicht 141
Demenz – eine Epidemie 145
Ein Gebrechen nach dem anderen 151

9

- WARUM WIR UNWEIGERLICH ALTERN,
ABER NICHT UNBEDINGT ALT SEIN MÜSSEN 157**
- Schon ganz jung ganz alt 161
Alt durch freie Radikale? 166
Langlebige Fadenwürmer und
das Wachstumshormon 168
Sollen wir weniger essen? 174

10

- LANG SOLLST DU LEBEN 177**
- Länger krank durch Ärzte 178
Mehr Jahre ohne Einschränkungen 183
Der ausgefranste Saum des Lebens 188

11

- DIE QUALITÄT UNSERES DASEINS AUS
EINER ANDEREN PERSPEKTIVE 191**
- Was ist eigentlich gesund? 194
Die Leidener 85-plus-Studie 196
Eine Note fürs Leben 203

12
VITALITÄT!

AUCH IN UNSERER GESELLSCHAFT 207

Die neue Lebenstreppe 210

Optimismus und Lebenslust 220

Grau ist nicht Schwarz-Weiß 227

13

DER NEUE LEBENSLAUF 231

Fünfundsiebzig ist das neue Fünfundsechzig 233

Wer ist wofür verantwortlich? 236

Ein kleines Gedicht für einen Jubilar 241

EIN REZEPT FÜR DIE ZUKUNFT 243

DANK 251

ANMERKUNGEN 253

REGISTER 279